

*** Интернет
зависимость -
чума 21 века**

Интернет-зависимость



**Опасность не в том, что
компьютер однажды начнет
мыслить, как человек, а в том,
что человек однажды начнет
мыслить, как компьютер**

Сидни Дж. Харрис



Какие ассоциации у вас возникают со словом Интернет?




*Что такое Интернет-зависимость

* Интернет - зависимость - это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

- * Интернет - зависимость - психическое расстройство: навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.
- * Игровая зависимость - предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми или азартными играми.

Виды Интернет зависимости

- * **Киберсексуальная зависимость** – навязчивое влечение к посещению порно сайтов и занятию киберсексом.
- * **Киберотношения** – зависимость от дружеских переписок, интерактивных игр, заменяет реальную семью и друзей.
- * **Информационная зависимость**, это чрезмерная вовлеченность в поиск по базам данных и по веб сайтам.
- * **Навязчивая потребность в Сети** – совершение покупок в Интернет-магазинах и участие в виртуальных аукционах, конкурсах лотереях.
- * **«Гейм-зависимость»** – пристрастие к компьютерным играм (стрелялки, стратегии, квесты).



Стадии Интернет-зависимости

1.

стадия увлечения на фоне освоения

2.

стадия возможной зависимости

3.

стадия выраженной зависимости

4.

стадия привязанности

Причины

```
graph TD; A[Причины] --- B[Виртуальный мир богат возможностями общения]; A --- C[Можно выстроить свой собственный мир]; A --- D[Для застенчивых детей - мост на пути повышения самооценки]; A --- E[Социально - дезадаптированные дети более склонны к интернет - зависимости];
```

Виртуальный мир богат возможностями общения

Можно выстроить свой собственный мир

Для застенчивых детей - мост на пути повышения самооценки

Социально - дезадаптированные дети более склонны к интернет - зависимости

Виды и причины возникновения интернет-зависимости:



Необходимость
в
беспрерывном
общении.



Информационная
интернет-
зависимость.



Игровая
зависимость.



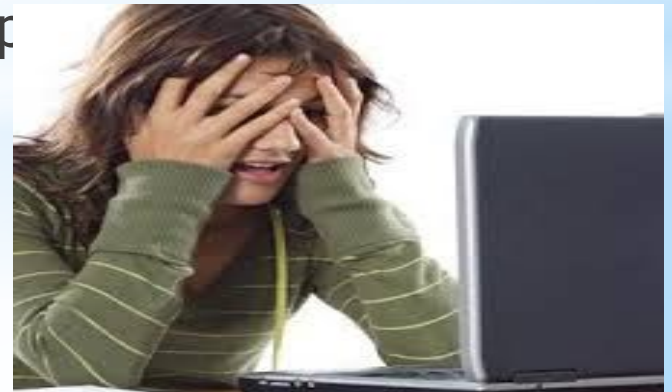
Азартные
онлайн-игры.



Хакерство,
интернет-
шопинг и
онлайн-
магазины.

* Психологические симптомы Интернет зависимости

- * хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- * Невозможность остановиться;
- * Увеличение количества времени , проводимого
- * за компьютером;
- * пренебрежение семьей и друзьями;
- * ощущение пустоты, депрессии, р
нахождении за компьютером.



* Физические симптомы Интернет-зависимости

- * сухость в глазах;
- * головные боли;
- * боли в спине;
- * нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;
- * пренебрежение личной гигиеной;
- * расстройства сна, изменение режима сна.



МИНУСЫ ИНТЕРНЕТА

- интернет зависимость;
- непроверенная информация;
- большое количество сайтов содержащих ненормативную лексику или порнографические материалы, находящиеся в свободном доступе;
- распространены сайты с различным мусором;
- вредная для подростка информация;
- очень много маньяков и мошенников



* Как избежать Интернет зависимости

- * 1. Используйте реальный мир для общения.
- * 2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
- * 3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
- * 4. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
- * 5. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
- * 6. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

* Как избежать Интернет зависимости

- * 7. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
- * 8. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.
- * 9. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

Интернет даёт нам много возможностей,

- * станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас.
- * Главное - правильно им воспользоваться.

* Предупредить - значит предотвратить

- * Привыкание к Интернету вырабатывается чаще всего при неправильном или чрезмерном его использовании. Прежде всего нужно ограничивать самих себя: бывать в Интернете не больше 3 часов в день, меньше посещать игровые ресурсы, чаты, форумы, потому что именно они чаще всего вызывают привыкание.
- * Возникает дилемма: отказаться от общения или от психического здоровья.
- * Ответ прост: необходимо следить за собой.
- * Если это делать правильно и постоянно, то с 100%-й вероятностью можно утверждать: привыкание не разовьется!

* Тест на Интернет - зависимость

- * . Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
- * 2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
- * 3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
- * 4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
- * 5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

* Результаты теста

- * Если, у вас получилось 5 положительный ответов - вы Интернет -зависимы и необходимо предпринимать срочные меры для устранения этой проблемы.
- * Если у вас 3 и более положительных ответов, вам необходимо задуматься, и ограничить время проводимое в сети.

* Вывод

- * 1. Необходимо ограничивать себя во время игры на компьютере.
- * 2. Помогать родителям с домашними делами.
- * 3. Больше общаться со своими друзьями, а не заводить виртуальных знакомых.
- * 4. Учеба и получение хороших знаний - главный труд подростков, а не компьютерные игры.

Спасибо за внимание!